

# COMMENT AIDER BÉBÉ À TRAVERS LES TROUBLES DIGESTIFS



## QUOI FAIRE?

## COMMENT FAIRE?

### ALIMENTATION

- Assurez-vous que bébé consomme assez de fibres s'il mange des aliments solides.
- Surveillez l'intégration des nouveaux aliments pour voir si bébé a une allergie ou une intolérance qui le rendrait inconfortable en introduisant un nouvel aliment à la fois.

### EXERCICE

- Placez bébé sur le ventre suffisamment. Pas pour dormir, puisqu'il doit être sur le dos, mais laissez-le jouer sur le ventre afin qu'il renforce les muscles de son cou (qui l'aideront à se tenir pour moins régurgiter éventuellement), tout en stimulant les mouvements de son intestin.
- Faites la bicyclette avec les jambes de bébé, ramenez ses jambes vers son corps pour stimuler son système digestif en douceur.

### PROBIOTIQUES

- La souche probiotique lactobacillus reuteri a fait l'objet d'études qui permettent de croire que son effet sur le système digestif est bénéfique. Elle peut avoir un effet positif sur le reflux, le transit et les coliques.

### MASSAGE

- Couchez bébé sur le dos et massez son ventre dans le sens des aiguilles d'une montre avec une petite huile pour que votre main glisse en douceur et que sa chaleur puisse apaiser bébé.

### HYDRATATION

- Lorsque bébé commence les aliments solides, offrez-lui de l'eau en complément pour hydrater les fibres de l'intestin.

### PORTAGE

- Le portage est idéal pour aider bébé à digérer. Comme bébé se trouve à la verticale, la gravité peut mieux faire son travail et on évite le reflux gastrique! Les rots peuvent aussi sortir plus librement dans cette position. De plus, le portage calme le bébé grâce à la proximité avec son parent.